الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٤ ـ

كــرة اليـــــد

إعداد
د٠ إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ / ٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياً كتا مصر - القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري - تجاه فندق بريستول - بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١-٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة
الطبعة الثالثة
١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م
Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

الأصول التاريخية لكرة اليد

هناك وثائق ونقوش في كثير من مقابر ومعابد الفراعنة من أيام الأسرة الأولى تثبت أن الحياة اليومية كانت تشمل ألعاب كرة اليد ، لقد كانوا يستخدمون الكرة المصنوعة من القش وجلد الماعز.

وكانت "توسيكا" بنت أحد ملوك اليونان القديمة تلعب مرة اليد مع وصيفاتها ، وذلك منذ ٤ آلاف سنة.

ولكن كرة اليد الحديثة لم تظهر إلا في بداية هذا القرن في عدة دول أوربية ، وخصوصاً في الدانمرك ، حيث أدخلها مدرس يدعى "جرنيلش" ضمن برنامج إعداد التلاميذ في بلدة "أو دروب" وسمى اللعبة "هاند بول".وكذلك عرفت التشيك وتشيكوسلوفاكيا هذه اللعبة في بداية القرن العشرين.

ثم ظهرت كرة اليد في صورتها الحالية في ألمانيا بواسطة "ماكسي هيرز" عام ١٩١٧ عندما فكر في ممارسة اللعبة كوسيلة من وسـائل التـسخين فـي ملعب مساحته ٤٠ × ٢٠ ، ثم وضع قواعد اللعبة بالاشتراك مع زميله "شلنز" ثم انتشرت اللعبة في ألمانيا وغيرها من الدول ، حتى تأسس الاتحاد الدولي لكـرة اليد عام ١٩٢٨ واشتركت فيه أغلب الدول الأعضاء فيه حالياً.

ثم أدرجت كرة اليد في البرنامج الأوليمبي (في دورات الألعاب الأوليمبية التي تقام كل ٤ سنوات) لأول مرة في دورة برلين عام ١٩٣٦.

وكرة اليد من اللعبات الجماعية التي يمارسها الرجال والنساء على السواء.

وكرة اليد رياضة أوليمبية قوية يشترك في نهائي الأولمبياد أقوى ١٢ فريقاً ويقسمون على مجموعتين، ويصعد لدور الثمانية ٤ فرق من كل مجموعة ، ويلعبون بنظام خروج المغلوب، ويتم تحديد الفرق من ١ ــ ١٢ ، وفى آخر أولمبياد فاز الفريق الروسي بالميدالية الذهبية.

ولقد بدأ التنافس في كأس العالم عام ١٩٣٨ بالبطولة التي أُقيمت في ألمانيا وفازت بها، ثم عام ١٩٥٤ بالسويد وفازت بها، ثم في ألمانيا الديمقراطيـة عام١٩٥٨وفازت بها السويد ثم في ألمانيا عام ١٩٦١ وفازت بها رومانيا التي فازت ببطولات ١٩٦٤و١٩٧٠ و١٩٧٤ أيضاً ،وفي ٧٨ أقيمت بالدانمرك وفازت بها ألمانيا ، وفي ٨٢ أقيمت في ألمانيا وفاز بها الاتحاد السوفيتي وفي عام ٨٦ أقيمت بسويسرا وفازت بها يوغسلافيا،ثم بتشيكوسلوفاكيا عام ١٩٩٠وفازت بها السويد، ثم في السويد عام١٩٩٣وفازت بها روسيا ثم في أيسلندا عام ١٩٩٥م وفازت بها فرنسا ثم في اليابان٩٧ وفازت بها روسيا ولقد فازت السويد بـأول كاس عالم تقام بمدينة القاهرة عام ١٩٩٩م ، ثم أقيمت البطولة بفرنسا عام ٢٠٠١م وفازت بها ثم في البرتغال عام ٢٠٠٣م وفازت بها كرواتيا ثم في تـونس عام٢٠٠٥م وفازت بها أسبانيا، ثم أقيمت في ألمانيا ٢٠٠٧م وفازت بها ألمانيا، ويقام كأس العالم في كرة اليد كل عامين حالياً في إحدى الدول.

كما أقيم لأول مرة بالرياض عام ٢٠٠٠م، أول بطولة عالم للقارات في كرة اليد ، اشترك فيها أبطال قارات العالم في كرة اليد ، وفـازت الـسويد بهـذه البطولة والتي ستقام سنوياً.

رياضة كرة اليـــــد

التعريف بها :

هي كرة تلعب باليد، وهى تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز الشديد ، والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف من مواقف اللعب ، والتي تمتلئ بالتغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية، واللعب الحر والمُقيد ، بالإضافة إلى الاشتراك في المواقف المتغيرة دائماً ، والطموح من أجل تحقيق الفوز ، والعمل علـــى رفع مستوى الأداء.

وتعتبر كرة اليد رياضة هامة ، فهي بمثابة مجال حيوي للغاية ، يتم من خلالها تكوين اللاعبين بطريقة اجتماعية تجعلهـــم يكتـــسبون خـــصائص طيبـــة وشخصية متكاملة.

وتقتضي كرة اليد قوة التصويب ، وقوة الوثب ، ولقف الكرة بثقة ، وسهولة التحرك وكثرته ، لأخذ الأماكن والأوضاع الخططية.

وهى رياضة تصلح للرجال كما تصلح للنساء ، فهي رياضة سهلة يجب أن يمارسها كل الشعب.

صورة بدائية
للعبة كرة اليد

كرة اليد .. لعبة تُمَارَسُ باليد ، وهى رياضة تُمَارَسُ بين شخصين أو أربعة ، كل اثنين منهم يشكلان فريقاً.

وتُقَامُ المباراة على ملعب له جدار واحد.

طول الملعب ٣٤ قدماً ، وعرضه ٢٠ قدماً ، ويُرسم خط مواز للجدار على بعد ١٦ قدماً منه ، يقف وراءه اللاعب الذي يرسل الكرة بإحدى يديه. والكرة مصنوعة من المطاط ، ومقياس قطرها بوصة وسبعة أثمان البوصة ، ووزنها أوقيتان.

تبدأ اللعبة بضرب الكرة باليد نحو الحائط، ويجب أن تُصيب الحائط ، ثم يضربها الخصم على الحائط أيضاً ، ويجب أن يضربها أو يرسلها الخصم نحو الحائط قبل أن تلمس الأرض ، أو أن تلمس الأرض مرة واحدة فقط.

وتُقَيَّدْ نقطة للاعب المُرْسِلْ إذا لم يصب خصمه الكرة ، أو لم تصل كرته للحائط ، أما إذا لم يستطع المرسل إصابة الكرة أو أصابها ولم تصل للحائط، فيخسر بداية اللعب ، ويتولى خصمه بداية اللعب.

واللاعب الذي يحصل على ١١ نقطة يربح المباراة.

لعبة متطورة
لكرة اليد

ويمكن أن تلعب كرة اليد على ملعب أخر طوله ٤٦ قدماً ، وعرضه ٢٣ قدماً ، ومحاط بثلاثة جدران ، ارتفاع كل منهما ٢٣ قدماً ، أما الجدار الرابع وهو الخلفي فارتفاعه ١٢ قدماً فقط.

ويجرى اللعب على الجدران الأربعة وذلك بأن :

١) يبدأ اللاعب بضربة إرسال "البداية" ، ثم يقابلها اللاعب المنافس بضربها نحو الحائط قبل سقوطها على الأرض ، أو بعد سقوطها مرة واحـــدة علـــى الأرض.

٢) في حالة عجزه عن ضرب الكرة أو توصيلها للحائط تحتسب نقطة لبادئ الإرسال ، وإذا نجح يبدأ هو في ضربة الإرسال.

٣) الفريق الحاصل على ١١ نقطة يفوز بالمباراة.

كرة اليد
في شكلها الحديث

ملعب كرة اليد :

ملعب خارجي مستطيل الشكل. طوله بين ٣٠ ــ ٥٠ متراً ، عرضه بين ٢٠ ــ ٤٠ متراً.

الفريقان:

يعلب هذه اللعبة فريقان. كل منهم مؤلف من سبعة لاعبين، بالإضافة إلى ثلاثة أو أربعة لاعبين احتياطيين للتبديل.

مدة المباراة:

تجرى المباراة على شوطين، مدة كل شوط للرجال ٣٠ دقيقة ، ومدة كل شوط للنساء ٢٠ دقيقة ، على أن يتخلل الشوطان فتــرة اســتراحة مــدتها ١٠ دقائق.

نظام التبديل :

يمكن تغير اللاعبين وتبديلهم بصورة غير محدودة ، ولا تُقَيَّدْ حركة التبديل ، ولكن اللاعب الذي يخرجه الحكم بسبب أخطائه الفنية أو الشخصية لا يمكــن تبديله إلا بعد انتهاء فترة إيقافه وقدرها دقيقتين.

نظام المباراة:

في منتصف خطى العرض يوجد المرميان، لكل فريق مرمى خاص به ، ويحاول كل فريق ، بكل جهده، أن يسجل أهدافاً عن طريق الهجوم والتكتيك الفني في مرمى الفريق الآخر.

وتحسم نتيجة المجموعات بأن يكون فارق الأهداف من جملة مباريات الفريق الفائز في صالحه ، فإن تساوى فارق الأهداف بين فريقين أو أكثر : فيتم ترجيح الفريق الفائز بنتيجة مباراتهما معاً، وينتقل للمرحلة التالية الفائر بمباراتهما في هذه الأدوار التمهيدية.

المسابقات الدولية:

كرة اليد مسابقة أوليمبية ، وهى لعبة جماعية للرجال وللنساء كما ذكرنا آنفاً، ولها مسابقاتها وتحتسب النقاط والأهداف في سجل المباريات الدولية ، ويصعد للأدوار النهائية من يحصل على نقاط أكثر ، وإذا تساوت الكفتان فمن يحصل على أهداف أكثر من غيره من الفرق.

التدريب
جوهر كرة اليد

كرة اليد رياضة جماعية تحتاج للقوة البدنية ، بالإضافة إلى عنصر الاحتكاك والتكتيك الفني ، وكذا فهذه الرياضة رياضة مهارات فنية في المقام الأول.
ولذلك ، فالتدريب يعتبر خير وسيلة لاكتساب اللياقة البدنية العالية، وذلك عن طريق استخدام اليد في التحرك بالكرة، وذلك من خلال ما يأتي :

مسارات الحركة بالكرة:

يتم التدريب على مسارات الحركة التالية:

- الجري بالكرة .. تنطيط الكرة مرة واحدة ــ الجري بالكرة ــ ثم التمرير لزميل.
- الجري بالكرة .. الوثب ــ تنطيط الكرة مرة واحدة ــ الجري بالكرة .. التمرير.
- الجري بالكرة .. الوثب ــ تنطيط الكرة مرة واحدة ــ الوثب ــ تمرير من الوثب.
- تسلم الكرة من الوثب ــ تنطيط الكرة مرة واحدة ــ الجري بالكرة ــ تمرير من الوثب.
-

تنطيط الكرة :

تنطيط الكرة فن جميل جداً تتميز به لُعبة كرة اليد بقوانينها الدولية وممارستها العالمية ، وينبغي على اللاعب أن يتمكن من التحرك في إيقاع ثلاثي متكامل مثل:

- السير ثلاث خطوات .. تنطيط الكرة مرة واحدة ــ ثلاث خطوات أخرى.
- ثلاث خطوات .. وثب ــ تنطيط الكرة مرة واحدة ثم ثلاث خطوات من الثبات ، ومن الحركة ، وبسرعة مختلفة للجرى ، وينبغي أن يتمكن اللاعب من تنطيط الكرة باستمرار.

ملاحظات حول تنطيط الكرة :

- يجب التدريب على تنطيط الكرة كالآتي : باليد اليسرى ـ باليد اليمنى ، وبالتبادل ، بدون النظر إلى الكرة ، وبالتحرك لداخل منطقة غير مراقبة، مع البحث المستمر عن مكان للتمرير ، وتنطيط الكرة لتخطى لاعب منافس، أو لاختراق حائط الدفاع والوصول للمرمى للتصويب.
- يراعى تجنب تنطيط الكرة مرة واحدة أو باستمرار إذا ما كان ذلك غير ضرورياً ، ولا يتم تنطيط الكرة إلا بالتوصل إلى تحقيق غرض خططي معين.
- في حالة المنافسة بين اثنين من اللاعبين يكون مع أحدهم الكرة ، من الضروري تواجد جسم اللاعب شخصياً بين الكرة واللاعب المنافس.

التمرير :

يتم التدريب على التمرير للزملاء باليد اليمنى ، واليد اليسرى ، ثم باستخدام اليدين ، وبصور متنوعة من التمرير .

أنواع التمرير :

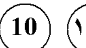
هناك عدة أنواع من التمرير مثل : التمرير الكرباجي ، تمرير مع الوثب، تمرير من السقوط، تمرير من خلف الظهر ، تمرير برسغ اليد، تمرير للخلف ، تمرير من مستوى الحوض بالمرجحة ، تمرير من خلف منطقة الرقبة ، تمرير من خلف المدافعين.

لمن يتم التمرير :

يتم التمرير عادة إلى زميل في موقع أفضل من الثبات لمسافة قصيرة أو بعيدة ، أو إلى زميل من الحركة لمسافة قصيرة أو بعيدة ، ويتم التمرير : من الثبات ومن الجري ومن الوثب أو بعد الدوران.

ولكن ينبغي أن يكون زميلك في وضع يسمح له بتسلم الكرة، وذلك باليدين ، أو بيد واحدة ، وبارتفاع يناسبه من الثبات أو من الحركة ...

ولابد أن يكون في ذهنك دائماً: "ضع نفسك مكان الزميل دائماً ولاحظ أن انقطاع الكرة معناه هجمة مرتدة قد تكون هدفاً ضدك".



تحركات اللاعب داخل الملعب :

تحركات اللاعب داخل الملعب مهمة للغاية .. فهي تعطى الرشاقة واللياقة ، وتؤدى إلى اختراق صفوف المنافس.

وتدور تحركات اللاعب كالآتي :

ـ البدء بِكُرَة أو بدون كُرَةْ ، ثم الانطلاق..
ـ التوقف .. والجرى مع تغيير الاتجاه.
ـ الوثب للتصويب أو لالتقاط كرة.
ـ الانثناء ، والسقوط ، والاقتحام ، والاندماج ، والدوران ، والميل ، والحجز ، والتغطية (كلها من مهام اللاعب).

ويتم تسليم الكرة من الزملاء :

ـ باليدين أو بيد واحدة.

ويتم إيقاف الكرة :

ـ باليدين أو بيد واحدة.

ويتم تنطيط الكرة :

ـ مرة واحدة أو أكثر حسب الحاجة.

ويتم تمرير الكرة :

ـ لزميل في موقف أفضل.

ويتم التصويب على المرمى :

ـ مثل التصويب الكرباجى المفاجئ أو التصويب من الوثب أو قبل السقوط.

الخداع والتمويه :

كرة اليد ، كرة السرعة والرشاقة واللياقة البدنية ، ولذلك يلعب التمويه والخداع بالجسم ، بالكرة أو بدون كرة ، دوراً حيوياً في تغيير سير المباراة.

ويمكن الخداع بالجسم في وجود الكرة ، أو الخداع بالتمرير ، أو الخداع بالتصويب نحو المرمى ، أو القيام بمناورات خداعية خاصة باللاعب الثاني ، وخصوصاً على حدود منطقة المرمى.

وينبغي أن يتمكن اللاعب من إجادة أداء الحركات الخداعية بدون كرة ، ومنها حركات خداعية بسيطة ومزدوجة بالجسم ، وحركات دوران الجسم ، وتغيير الاتجاه ، وتغيير التوقيت . وكذلك ينبغي على اللاعب إجادة أداء الحركات الخداعية لخداع حارس المرمى.

التصويب على المرمى:

ينبغي على كل اللاعبين إجادة التصويب على المرمى بدقة ، وذلك في جميع الأحوال :

الثبات ــ الحركة ــ الوثب ــ السقوط.

كما ينبغي على اللاعب إجادة التصويب الكرباجى من المستوى العالي ، ومن مستوى الحوض ، ومن المستوى المنخفض.

كما ينبغي التدريب على التصويب باتخاذ خطوة ارتكاز أو بدونها ، أو التصويب من السقوط ، أو التصويب من الوثب.

وكذلك التدريب الجيد على التصويب في اتجاه مباشر لليد ، أو عكس الاتجاه ، أو تصويب قوسي ، أو التصويب الخلفي ، أو التصويب الدوراني بارتفاعات مختلفة.

وليعلم اللاعب أن كل ذلك يحقق المفاجأة للحارس ، مما يؤدى إلى إحراز الأهداف.

التدريب على المهارات الدفاعية:

الدفاع فن ، وأداء الحركات الدفاعية ضرورة ، ولذلك ... لابد من التدريب على المهارات التالية لإجادتها :

تحركات اللاعب:

يجب أن تكون متوازنة ــ للأمام ، وللخلف ، وللجانبين على مستوى قُطري ، وإجادة الوثب والانثناء.

استخدام الجسم:

لابد من إجادة الإزاحة للجسم ، والمزاحمة ، والحجز ، والإعاقة القانونية.

إبعاد الكرة:

أثناء تنطيط الخصم لها مرة واحدة ، وأثناء تنطيط الكرة عدة مرات ، وأثناء الحركة التمهيدية.

إعاقة الكرة:

خصوصاً في حالة التمرير أو التصويب على المرمى.

المنافسة على استحواذ الكرة:

وضرورة الحرص على التقاط الكرة وهي في الهواء وتسلم الكرة قبل الخصم.

إخراج الكرة من حوزة المنافس:

تسمح قواعد اللعب فيما يتعلق بإخراج الكرة من يد المنافس باستخدام اليدين أو الذراعين للاستحواذ على الكرة، وإبعاد الكرة باللعب عن المنافس باليد المفتوحة من كل اتجاه، ولكن تمنع قواعد اللعب استخدام قبضة اليد في إبعاد الكرة باللعب على المنافس، أو انتزاع الكرة عند إمساك المنافس بها بيده، أو بكلتا يديه، وبذلك تكون سهولة أخذ الكرة أثناء تنطيط الكرة أو تمريرها، أو أثناء التصويب .

التدريب على الهجوم:

خطة الهجوم في كرة اليد هو إشراك كل القوى المتوفرة من أجل الهجوم، ولابد من التحول السريع للموقف الهجومي بمجـرد الاسـتحواذ علـى الكـرة واحتلال منطقة العمل والتصويب ، والتواجد في المكان غير المراقب ، مع التحرك الدائم لمنع الخصم من المتابعة ، والمحافظة الدائمة على الارتباط مع اللاعـب الحائز على الكرة ، والاستعداد الدائم لاستقبال الكرة.

ـ فعند استقبال الكرة يجب الجري في اتجاهات مائلة حتى لا يسد الدفاع الطريق عليك.

ـ وعند التصويب لابد من وضع رد الفعل للاعب المدافع وحارس المرمى.

ـ ولابد من استغلال التمويه والخداع حتى يمكنك إحراز الأهداف دائماً.

التدريب على الصد عند التصويب:

يتطلب الصد عند التصويب توفر الشجاعة والإصرار لكي يتغلب اللاعب المدافع على عنصر الخوف من التصويب الشديد ، وهو أمر يتطلب قـدرة علـى التخيل والتصور ، وتوفر خبرة كبيرة من أجل قيام اللاعب المدافع بحسم موقفه تجاه قيام اللاعب المهاجم بحركات الخداع بالتصويب، أو التصويب على المرمـى، ويتطلب ذلك سرعة رد فعل عالية.

خطورة الرمية الحرة:

تُحتسب الرمية الحرة على اللاعب إذا أعاق لاعباً منافساً في منطقة نصف الملعب، ولم يكن منفرداً أو في حالة تصويب حقيقية، وكذلك إذا عَرَّضَ لاعبـاً منافساً للخطر ، أو لعب الكرة بقدمه ، أو استخلص الكرة بالقوة وكانت في حوزة كاملة للاعب المنافس.

وتتم الرمية الحرة من على مسافة نحو ٩ أمتار، ويتكون لها حائط صد على حدود منطقة المرمى، ويجب أن يُحْسِنْ الفريق استغلال الرميات الحرة لأنها خطيـرة وتُغَيِّر سير المباراة إذا أُحْسِنَ استغلالها.

الرمية الجانبية:

تلعب عند خروج الكرة خارج حدود الملعب ، وتلعب ضد الفريق الذي أخرجها ، ويلعبها أحد أفراد الفريق المنافس باليد من المكان الذي خرجت منه لخارج الملعب، أي من مكان خروج الكرة ، ولا يجوز قذفها مباشرة في المرمى ، بل لابد من تمريرها لزميل ، ويمكنه في هذه الحالة تصويبها على المرمى.

ويلاحظ أنه إذا صد الحارس الكرة وخرجت خلف المرمى لا تُحْتَسَّبْ رمية جانبية ، بل تحتسب ضربة مرمى ، وكذلك لو صدمت الكرة بالقائم أو العارضة وخرجت خارج الحدود تُحْتَسَّبْ ضربة مرمى لصالح الفريق المنافس.

خطورة الرمية الجزائية :

إذا تمت إعاقة اللاعب وهو في حالة تصويب ، أو داخل منطقة المرمى تحتسب رمية جزاء.

ورمية الجزاء تُلْعَب وجهاً لوجه مع حارس المرمى من مسافة ٧ أمتار، وهى فرصة ثمينة للتهديف، ويجب التدريب عليها جيداً، وكذلك يجب تدريب حراس المرمى على صد هذه الرميات الجزائية.

فوائد كرة اليد

لكرة اليد فوائد جمة صحية ورياضية ونفسية وحركية واجتماعية ، منها :

* تنشيط الذهن بالخطط التكتيكية.
* تنشيط عضلات الساقين والبطن دائماً، لأنها رياضة تحتاج إلى حركة سريعة دائمة.
* تنشيط عضلات عظام الرقبة والظهر والبطن، وذلك لاستخدام اليدين في التمرير والتصويب واللعب.
* تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والجهاز العصبي، بسبب حاجتها للتركيز البالغ ، نظراً لضيق المرمى ، وقذف الكرة باليد.

* لعبة سريعة الإيقاع تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ، حتى يمكن مواكبة اللعب لمدة ستين دقيقة متواصلة.
* تساعد على راحة العمود الفقري من كثرة الوثب ورفع اليد للصد أو للتصويب ، ولذلك فهي رياضة تساعد كثيراً على تجنب الإصابة في العمود الفقري.
* رياضة يسهل القيام بها في الأماكن الضيقة، كما أنها تصلح لجميع الأعمال وللرجال وللإناث.
* رياضة جماعية تعودنا على التعاون والتكاتف من أجل استغلال الإمكانيات الجماعية لإحراز النصر.
* رياضة نظيفة آمنة ، الإصابات فيها قليلة وتحتاج إلى مجهود كبير.

* تُعَوِدْ الفريق على الصبر وعدم اليأس لأن الأهداف تأتى في ثانية واحدة فقط.
* تعود اللاعبين على سرعة الاندفاع إلى الهجوم، وهذه السرعة هي التي تتسبب في إحراز الأهداف، وبالتالي تحقيق أكبر عدد من الأهداف للفوز بالمباراة.
* تعود اللاعب على اللعب الخالي من الاحتكاك واللعب السريع الآمن.
* تعود اللاعبين على تنظيم الدفاعات القوية واستغلال أخطاء الخصوم أحسن استغلال.

* تؤدى إلى الحرص على دقة التصويب ، وخطورة كل هجمة على حده، واستغلالها جيداً، لأنها قد تنقلب على الفريق بهجمة مضادة، ولـــذلك فهـــي كـــرة الحرص والدقة.

- التدريب على استغلال إيقاف أحد لاعبي الخصم لمدة دقيقتين، عند ارتكابه أي أعمال عنف.

- التدريب على مهارة الدفاع المنظم والتكتيكى في حالة طرد أحد لاعبي الفريق أو أكثر من لاعب لمدة دقيقتين أثناء المباراة ومنع استغلال الخصم هـــذا النقص في إحراز الأهداف.

أسئلة في الكتاب

- ما هي كرة اليد؟
- كيف كانت تُلعب كرة اليد قديماً ؟
- ما مقدار كل من طول وعرض ومواصفات ملعب كرة اليد حالياً؟
- ما هي مدة المباراة ، ومن كم لاعب يتكون كل فريق؟
- تحدث عن نظام مباريات كرة اليد؟
- ما هي أهم مسارات وجوهر الحركة في كرة اليد؟
- ما هي أساليب الخداع والتمويه في كرة اليد؟
- تحدث عن المهارات الدفاعية للاعب كرة اليد؟
- ما هو نظام إعلان نتائج مباريات كرة اليد؟
- ما هو فوائد كرة اليد؟
- ما هي الرمية الجزائية ؟ وكيف تحتسب؟
- تحدث عن الرمية الحرة؟ وكيف يمكن استغلالها؟

محتويات الكتاب

الموضوع

الكتاب القادم ← التنس